

## DISEÑO INICIAL DE LA DIETA

Quando revise los resultados en las Columnas F y G del Formato 3, verá una gran variación en los números. Los cultivos con los números menores en la Columna F son los óptimos para un mini-huerto más pequeño (son más eficientes en área). Los cultivos con los números menores en la Columna G son los óptimos para reducir el peso de alimentos consumidos. En este momento, es probable que comprenda mejor las pautas que ofrece el concepto 60/30/10 dado en la página 1.

Por el momento, escoja **los cultivos que desea comer**, tomando en cuenta **sólo calorías**.

<b>FORM 6</b> <b>DISEÑO INICIAL DE LA DIETA</b> (para ser contestado con la forma de Cultivos preliminares para el Diseño de la Dieta)								
	H	I	J	K	L	M	N	Ñ
CULTIVOS	ALIMENTO INGERIDO en kg / día	ALIMENTO CULTIVADO (1) kg / día	CALORIAS A INGERIR (2) x día	CAMAS NECESARIAS (3) por año	% DEL TOTAL (4)	No. De Camas y % en cada Categoría	BIOMASA x CAMA (5)	BIOMASA ACTUAL (6)
<b>Carbono y Calorias</b>						Nº Camas=		
						% =		
<b>Raíces Especiales</b>						Nº Camas=		
						% =		
<b>Vegetales</b>						Nº Camas=		
						% =		
<b>TOTALES</b>	*		**	***				****

\* Peso maximo: (1) Columna I: Para frijoles y granos dividir entre 3. De otra forma es el peso de la Columna H.  
 Mujer : 5.5 lb [2.5 kg] (2) Columna J: Columna I x Columna B.  
 Hombre : 6.0 lb [2.7 kg] (3) Columna K: Columna I x 365 / Columna A / Columna D.  
 (4) Columna L: Numero de camas para cada cultivo / Total de Columna K .  
 (5) Columna N: Columna E  
 (6) Columna Ñ: Columna K x Columna N

\*\*Meta: 2,400 cal/día  
 \*\*\*Meta: El menor numero de camas como sea posible. En esta paso del diseño, aproximadamente entre 20-40 camas.  
 \*\*\*\*Meta Biomasa seca: 560 Kg Año